




# Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>02.12</b>	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Pestki dyni do chrupania 5g, łódeczki pomidora 15g, Napar z meliski 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>GRUSZKA</b></u>	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem i marchewką (7,9) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z miodem naturalnym 2szt.
<b>Wtorek</b>  <b>03.12</b>	Owsianka na mleku z kawałkami bananów (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) z masłem (7) 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem kiszonym 15g Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>MANDARYNKA</b></u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Shake owocowy na mleku własnego wyrobu (7) 150g
<b>Środa</b>  <b>04.12</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb razowy (1) 60g, Szynka konserwowa (9,10) 30g, ser capresi (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, sałata zielona, ogórek zielony, pomidor 30g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z zielonego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Mini pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie śmietankowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z kapusty z tartą marchewką i koperkiem 35g, Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 35g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z powidłami śliwkowymi
<b>Czwartek</b>  <b>05.12</b>	Jęczmienny jesienny kociółek smakosza na mleku z jabłkiem i szczyptą cynamonu (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka zielona 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
  <b>Piątek</b>  <b>06.12</b>	Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło prosto z Laponii 2szt. podane z keczupem czerwonym jak nos Rudolfa (6) 15g, paseczki kolorowej papryki 15g, Ulubiony napój Świętego Mikołaja - kakao na mleku (7) 200ml	Śnieżnobiały krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>KIWI</b></u>	Puszyste laponie pancakes wyrabiane przez Elfy (1,3,7) 3szt. Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 60g, kompot wieloowocowy 200ml	Pyszne ciasto wypiekane przez Elfy (1,3,7) 70g  

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę